Uprasza się P. T. Lekarzy o umieszczanie „PRZEWODNIKA KĄPIELOWEGO“ w poczekalniach dla chorych.

Nr. 11. Kraków, dnia 15. września 1908 r. Rok V.

PRZEWODNIK KĄPIELOWY

Adres redakcyi i administracyi: Kraków, ulica Szewska 27.

Popierajmy polskie zdrojowiska i uzdrowiska!

I. Solanki

a) pojedyncze:
Birsztany, Druskieniki, **Rymanów** (zdr. Klaudyi).

b) jodowo-bromowe:
Ciechocinek, **Iwonicz**, Rabka, **Rymanów** (zdrój Celestyny i Tytusa).

c) litowe:
Iwonicz, Rymanów.

d) zołzy (zgęszczone):
Ciechocinek, Rabka, **Truskawiec.**

II. Wody gorzkie:

Morszyn.

III. Wody siarczane:

Busko, Krzeszowice, **Lubień, Niemirów**, Solec, **Swoszowice, Truskawiec.**

IV. Szczawy

a) alkaliczne:
Głębokie.

b) alkaliczno-słone:
Krościenko n. Dunajcem, Szczawnica, Wysowa.

c) wapniowe:
Drużbaki, **Nałęczów.**

d) żelaziste:
Krynica, Nałęczów, Sławinek, Szczawnica, Wysowa, **Żegiestów.**

V. Cieplice:

Jaszczurówka koło Zakopanego.

VI. Kąpiele morskie:

Połąga.

VII. Uzdrowiska i stacye klimatyczne:

a) górskie i podgórskie:
Bystra, Delatyn, Dora, Jaremcze, Jaworze, Kosów, Ojców, Ustroń, Wisła, Worochta, **Zakopane**, Zawoja.

b) nizinne:
Czarniecka Góra, Grodzisk, Otwock, Sassów, Sławuta.

Uwaga. Tłustym drukiem oznaczono miejscowości, co do których bliższe szczegóły znajdują się w ogłoszeniach.

Rok V. Kraków, dnia 15. września 1908 r. Nr. 11.

PRZEWODNIK KĄPIELOWY

Organ polskiego Towarzystwa balneologicznego.

Dwutygodnik ilustrowany. — Wychodzi od 15. kwietnia do 1. października.

Redaguje Komitet. Redaktor: Dr. KAZIMIERZ FLIS.

Redakcya i administracya:
Kraków, ulica Szewska L. 27. — Telefon Nr. 405.
Rękopisów nie zwraca się.

OGŁOSZENIA:
za 1 wiersz petitem lub jego miejsce 30 hal.
Adresy lekarskie 1 K 50 h jednorazowo.

„Przewodnik kąpielowy“ rozsyła się **bezpłatnie** P. T. Lekarzom w Galicyi, W. Ks. Poznańskiem i Królestwie Polskiem, czytelniom publicznym, kawiarniom, cukierniom, restauracyom, hotelom i umieszcza w pociągach osobowych i pospiesznych na głównych liniach kolejowych. W prenumeracie kosztuje „Przewodnik kąpielowy“ 6 kor. za rocznik.

Przegląd najważniejszych chorób przewlekłych, nadających się do leczenia w polskich zdrojowiskach i uzdrowiskach.

Choroby	Nadają się do leczenia w zdrojowiskach i uzdrowiskach
Choroby serca i narządu krążenia	Ciechocinek, Iwonicz, Jaworze, Krynica, Morszyn, Ojców, Rymanów, Szczawnica, Truskawiec.
Choroby nosa, gardła, krtani, płuc i opłucnej	Birsztany, Bystra, Iwonicz, Jaśkowice, Jaworze, Kamionka, Kosów, Nałęczów, Nowe Miasto, Ojców, Otwock, Rabka, Sławuta, Szczawnica, Truskawiec, Wysowa, Zakopane.
Choroby żołądka	Druskieniki, Krynica, Rymanów, Szczawnica, Żegiestów.
Choroby jelit	Birsztany, Druskieniki, Kamionka, Kosów, Krynica, Morszyn, Nałęczów, Truskawiec, Rymanów, Żegiestów, Szczawnica.
Choroby wątroby i dróg żółciowych	Ciechocinek, Iwonicz, Morszyn, Szczawnica, Truskawiec.
Choroby śledziony	Iwonicz, Krynica, Szczawnica, Zakopane, Żegiestów.
Choroby nerek i pęcherza	Ciechocinek, Druskieniki, Krynica, Nałęczów, Rymanów, Szczawnica, Truskawiec.
Choroby kobiece	Birsztany, Busko, Ciechocinek, Czarniecka Góra, Druskieniki, Iwonicz, Jaworze, Krynica, Lubień, Maryówka, Morszyn, Nałęczów, Rabka, Rymanów, Solec, Swoszowice, Truskawiec, Żegiestów.

Choroby	Nadają się do leczenia w zdrojowiskach i uzdrowiskach
Nerwice ogólne i przewlekłe choroby nerwowe z tłem anatomicznem	Bystra, Ciechocinek, Czarniecka Góra, Grodzisk, Jaśkowice, Jaworze, Kiselka, Kosów, Krynica, Lubień, Maryówka, Morszyn, Nałęczów, Nowe Miasto, Ojców, Otwock, Sławuta, Solec, Szczawnica, Truskawiec, Zakopane, Żegiestów.
Choroby kości, mięśni i stawów na tle reumatycznem i gruźliczem	Birsztany, Busko, Ciechocinek, Druskieniki, Iwonicz, Krynica, Krzeszowice, Lubień, Morszyn, Rabka, Rymanów, Solec, Swoszowice, Truskawiec.
Choroby przemiany materyi, jak otyłość, moczówka cukrowa, dna i t. d.	Birsztany, Busko, Czarniecka Góra, Krynica, Morszyn, Nałęczów, Ojców, Otwock, Rymanów, Solec, Szczawnica, Truskawiec, Żegiestów.
Choroby krwi	Bystra, Jaworze, Krynica, Morszyn, Nałęczów, Ojców, Sławuta, Szczawnica, Truskawiec, Wysowa, Zakopane, Żegiestów.
Zołzy — przymiot	Birsztany, Busko, Ciechocinek, Druskieniki, Iwonicz, Lubień, Morszyn, Rabka, Rymanów, Solec, Swoszowice, Truskawiec.
Choroby skóry	Ciechocinek, Birsztany, Iwonicz, Lubień, Rabka, Rymanów, Solec, Swoszowice, Truskawiec.
Zatrucia morfinowe, wyskokowe, nikotynowe i rtęciowe	Grodzisk, Kiselka, Maryówka, Nowe Miasto, Solec, Swoszowice, Zakopane.

Dr. MED. ALFRED SOKOŁOWSKI.

Klimat przymorski, kąpiele i podróże morskie

Odczyt wypowiedziany na posiedz. sekcyi balneologicznej warsz. Towarzystwa hyg. dnia 7-go maja 1908 roku.

Przedruk ze „Zdrowia" r. 1908 za zezwoleniem autora.

(Ciąg dalszy).

Przy ocenie działalności na organizm kąpieli par excellence morskich, należy rozróżnić ściśle dwie kategorye mniej lub więcej zimnych i ciepłych. Do pierwszej kategoryi należy zaliczyć kąpiele morza Północnego na całej jego przestrzeni, od Helgolandu, Syltu, Nordeney do Ostendy, Blonhenbergu i Scheweningen, kąpiele kanału w północnej Francyi, w Normandyi i Bretanii i z drugiej strony kanału w Anglii od Dovru i Folkenston do Ventnor (wyspa Wight), Bornemouth i St. Yves.

Wszystkie powyższe miejsca kąpielowe mają przy pewnej mniejszej lub większej różnicy w ciepłocie na ogół wodę latem dość zimną, zazwyczaj poczynając od 11 do 12 nie wyżej 15 lub 16° R. w miesiącach najcieplejszych, t. j. od drugiej połowy lipca i sierpnia.

Wszystkie te miejscowości posiadają przytem mniej lub więcej silną falę, najlepszą na wysepkach daleko posuniętych w morze, np. Helgoland, Nordeney, Jersey lub Wight. Kąpiele powyższe stosowane być mogą, ze względu na swoją nizką temperaturę, zaledwie w ciągu kilku minut, wywołują one bowiem przez swą nizką ciepłotę znaczne odciągnięcie ciepłoty skóry, powodując następnie, przez wpływ owego podrażnienia termicznego, niezwykle silny bodziec na nerwy naczynioodruchowe skóry, powodując znaczne pobudzenie ośrodków centralnych nerwowych. Podrażnienie znaczne skóry i skurcz jej naczyń, wywołują chwilową jej niedokrwistość, wywołują napływ krwi do organów wewnętrznych, ustępujący zazwyczaj tylko przy następnym rozkurczu naczyń skórnych wskutek przerwania powstałego podrażnienia. To podrażnienie jednakże, jeśli jest zbyt silne i trwa dłużej, może wywołać silniejsze i dłużej trwające przekrwienie wewnętrznych organów z wielce szkodliwemi następstwami, jeśli kąpiel trwa zbyt długo lub stosowana bywa u osobników anemicznych, mało odpornych lub starszych z utrudnionemi warunkami cyrkulacyjnemi, przy już niesprawnych tętnicach (poczynająca się skleroza). Przy powtarzających się kąpielach efekt owego wpływu termicznego na skórę, przy krótkich a powtarzających się kąpielach wywołuje pewne przyzwyczajenie się, większą, że się tak wyrazić można wprawę do skurczów i rozkurczów całego systematu gładkich mięśni nietylko skóry, ale i całego systematu mięśnio-kostnego — występuje systematyczne, lecz krótkotrwałe przepełnienie krwią organów wewnętrznych, a przedewszystkiem płuc i serca ze wzmożeniem siły oddechowej, zwiększenia stopniowego ciśnienia w całym systemacie tętniczym, jednem słowem naczynia skóry zazwyczaj leniwo oddziaływujące na bodźce termiczne nabierają stopniowej wprawy, wywołując to co słusznie określił Dubois-Reymont jako gimnastykę gładkich mięśni skóry. Tą drogą przedewszystkiem ujawnia się powoli t. zw. zahartowanie się organizmu na wpływy termiczne. Wpływ ów termiczny ujawnia się jeszcze i stopniowo przez oddziaływanie refleksyjne na organa wewnętrzne a przedewszystkiem na przeponę, wywołując oddychanie przyspieszone, pobudzenie działalności ruchowej kiszek, pobudzenie pęcherza itp. Jednem słowem cały system naczynioruchowy zostaje pobudzony, wywołując oprócz wyżej wzmiankowanych wpływów miejscowych jeszcze po pewnym czasie niechybnie i wpływ na przyśpieszenie ogólnej przemiany materyi, regulacyę funkcyi organów wewnętrznych, wzmocnienie apetytu i poprawę stanu ogólnego przy jednocześnie stopniowo ujawniającej się poprawie ogólnego psychicznego nastroju danych osobników.

Nietylko jednakże sam efekt termiczny samej wody wywołuje owe wszystkie dobroczynne skutki na organizm, współdziała mu i w wysokim stopniu potęguje to działanie tak zwana *fala morska*, działająca prawdopodobnie w sposób bardzo skomplikowany, działa tu bowiem cały szereg różnych czynników, a więc: wpływ mechaniczny nieraz niezwykle silny, dalej części mineralne, zawarte w wodzie morskiej (przedewszystkiem mocne roztwory solne) a także, jak sądzę, drobny żwirek, obficie zawarty w fali, szczególniej jak to się spostrzega w kąpielach Atlantyku. Naturalnie działać tu muszą i inne jeszcze bliżej niezbadane czynniki t. j. napięcie elektryczne t. zw. emanacyjne działanie (t. z. Radioaktivitat) w ostatnich latach bliżej omawiane, o których jednakże nic bliżej ścisłego nie wiemy. O ile jednakże, sądzę, wpływ niepośledni dogrywać muszą tutaj i czynniki natury psychicznej, obawa przed falą u jednych, a u innych wyczekiwanie jej i uczucie zadowolenia po przepłynięciu blizko bardzo silnej fali, pewien dodatni psychiczny wpływ przez obecność w kąpieli innych towarzyszy, a przedewszystkiem płci innej i t. p. Jakto jednakże tylko co zaznaczyłem kąpiele powyższe o nizkiej ciepłocie jedynie u pewnej kategoryi osobników wywołują ów wyżej opisany wpływ dodatni na cały organizm. Przeciwnie osobniki anemiczne i wątłe, dotknięte rozedmą płuc lub sklerozą naczyń znoszą na ogół te kąpiele nie dobrze, doznają duszności nieraz dochodzącej do stopnia zaduszenia niemal, nie są w stanie się rozgrzać nawet po najkrócej trwającej kąpieli, tracą apetyt, występuje zdenerwowanie, bezsenność i t. p. objawy, tak też u tej kategoryi chorych nie należy ich zalecać a przedewszystkiem liczyć na stopniowe przyzwyczajenie, gdyż najczęściej to nie przychodzi do skutku, a przeciwnie występuje stopniowe osłabienie i zdenerwowanie. U tej to kategoryi osobników należy ograniczyć się tylko do pobytu nad morzem lub też zalecić im kąpiele morskie o ciepłocie wyższej, które latem znaleźć można obficie we Włoszech, — nad Atlantykiem, we Francyi lub morzu Czarnem, w Krymie lub *Bosforze.*

Ciepłota mórz tych bardzo licznych miejscowości jest przeciętnie o kilka stopni wyższą od kąpieli wyżej omawianych. W morzu Śródziemnem, w Viareggio np., gdzie byłem przed kilku laty ciepłota w sierpniu wynosiła stale 18—19° R. w tym czasie w Lido pod Wenecyą napotykałem dni, gdzie woda dochodziła do 20 i 21°. W Atlantyku na wyspie Oleron pod Bordeaux woda miewała 17—18° R., w Krymie, w Jałcie i Sewastopolu w sierpniu spostrzegałem wody stale od 18—19° R. Powyższe ciepłoty przy jednocześnie mocnej fali jaka istnieje niemal stale w tych miejscach dają uczucie kąpieli nawet dla osobników wątłych i anemicznych przyjemnej zupełnie, pozwalają pozostać w nich dłużej nie wywołując bynajmniej po wyjściu z niej uczucia nieprzyjemnego zaziębnięcia — tembardziej że zwykle w tym czasie panująca tam i znaczna ciepłota otaczającej atmosfery 20° i wyżej, pozwala na przebywanie dłuższe, na wpół ubranym na powietrzu i słońcu, wspomagając jeszcze bardziej ów wpływ kąpieli, kąpielą powietrzną o bardzo ruchliwem, szczególniej na wyspach, powietrzu. Kąpiele powyższe ciepłe

w swoim działaniu posiadają jeden jedyny dosyć ważny czynnik. Przy możności bowiem dłuższego przebywania w morzu (od 10 minut nawet do $^1/_2$ godziny) przy zazwyczaj płytkiem wybrzeżu (jak to ma morze Śródziemne) kąpiel jest połączona z pływaniem, gimnastyką w wodzie, wiosłowaniem. Prowadzi się formalny sport w kąpieli, jak to widziałem w miejscach kąpielowych włoskich — co u osobników młodych stanowi niezwykle dodatni czynnik. Jednakże i te kąpiele winny być stosowane z pewną dozą umiarkowania i po nich bowiem za długo trwających występować mogą różne ujemne objawy jak kongestye organów wewnętrznych, wywołując niedomogę serca u starszych i t. p. objawy. A nawet istnieją i tak wrażliwe osobniki, które nawet tej kategoryi kąpieli nie znoszą, doznając tych samych objawów co i w kąpielach morskich zimnych.



RYMANÓW: Źródło i Pogoń.

* * *

Na zakończenie naszej pogawędki należy mi zgodnie z programem wskazać na te miejscowości morskie, które najbardziej odpowiadałyby naszemu społeczeństwu w myśl tych ogólnie skreślonych powyżej wskazań. Z olbrzymiej ilości tych najróżnorodniejszych miejscowości których bliższe wykazy znajdują się w specyalnych balneologicznych podręcznikach, zwrócę uwagę tylko na najważniejsze dla nas, kierując się przytem jedynie tem com sam widział w licznych moich od lat 25 wędrówkach letnich. Miejscowości wszystkie z punktu widzenia dla nas wskazań praktycznych podzieliłbym na grupy następujące:

1) Miejscowości przymorskie przeznaczone na wakacyjne willegiatury dla całych rodzin mających dzieci wątłe, skłonne do skrofulozy, przepracowane. Dla tej kategoryi osób istnieje w pierwszej linii cały szereg bardzo blisko od nas położonych miejscowości nad Bałtykiem na wielkiej przestrzeni poczynając od miejsc położonych pod Rygą, dalej Połąga, Kranza (pod Królewcem) aż do Warnemünde. Na tej wielkiej przestrzeni istnieje cały szereg dogodnie i pięknie położonych miejscowości, z pośród których wymienię w pierwszej linii Soboty, Kołobrzeg, Heringsdorf, Misdroy i liczne przepięknie położone miejscowości na wyspie Rugii. Wszystkie powyższe miejscowości, aczkolwiek nie posiadają ani klimatu par excellence morskiego, wieją w nich bowiem latem, z wyjątkiem wyspy Rugii przeważnie wiatry lądowe, kąpiele są zimne i pozbawione stałej fali, posiadają one jednak doskonałe świeże powietrze, bujną roślinność, piękne spacery, dobre urządzenia, możliwość prowadzenia własnej kuchni, co stanowi dla całych rodzin nietylko z punktu widzenia hygienicznego lecz i ekonomicznego ważną doniosłość. Przytem miejscowości te wszystkie są od nas blizko położone (np. Soboty 10 godzin) posiadają dobrą i tanią komunikacyę — droga więc nie wyczerpuje szczególniej dzieci. Za dużo by czasu zajęło opisywać i podawać szczegółową charakterystykę każdej z tych miejscowości, wspomnę tylko, że jedną z najwybitniejszych są Soboty w Ziemi Kaszubskiej pod Gdańskiem z wybornem piaskowem wybrzeżem, z przepięknymi spacerami i kąpielą w lata cieplejsze bardzo przyjemną. Dalej Kołobrzeg z pięknymi nadmorskimi spacerami. Dalej o wiele leży *Połąga,* najbardziej nam leżąca na sercu jako jedyne i poniekąd polskie miejsce przymorskie. Posiada ono położenie bardzo dobre, ładne piaszczyste wybrzeże, brzeg porosły bujnym sosnowym lasem, warunki życia wygodne, aczkolwiek kąpiel podobnie jak i w innych miejscowościach Bałtyku jest zimną i jedynie w czasie lata może stanowić dla wątlejszych osób i dzieci kąpiel odpowiednią. Niestety jednakże do wielce ujemnych stron Połągi zaliczyć należy jej znaczną odległość (10 mil, od kolei żelaznej samej przez się od nas dość odległej (przeszło 24 godzin). To utrudnia szerszy rozwój tej miejscowości a szczególniej robi ją mało dostępną dla całych rodzin jako miejsce willegiatury na co ze względu na swe położenie ze wszech miar by zasługiwała.

Chociaż w ostatnich latach zarząd poczynił wiele ulepszeń, urządził ciepłe morskie kąpiele w wannach dla osób wątlejszych, powstał dobrze urządzony zakład gimnastyczno-ortopedyczny itp. ulepszenia — co wszystko naturalnie nader korzystnie na rozwój tej miejscowości wpłynąć powinno.

Do najpiękniejszych pod względem położenia, otoczenia i pięknej przyrody zaliczyć należy bezspornie wysuniętą znacznie w morze Bałtyckie wyspę Rugię z jej bardzo licznemi kąpielami miejscami, z których przedewszystkiem w pierwszem miejscu postawić należy Binz, Sasnitz, Stubenkamer. Wszystkie one są niezwykle uroczo położone, posiadają rozległe spacery wśród olbrzymich sosnowych i dębowych lasów. Powietrze bardzo czyste, mające znaczną ruchliwość ze względu na położenie wyspiarskie. Natomiast kąpiel mają na ogół bardzo zimną a ciepłoty 10—12° R. nawet w sierpniu nie stanowią rzadkości. Warunki pobytu i komunikacya z Rugią są bardzo ułatwione a miejsca te ze wszech miar są godne polecenia jako uzdrowiska dla osób lubiących piękno natury i ładne spacery, gdyż kąpiel tylko u wyjątkowo odpornych osobników może być stosowaną. Do dalej położonych od nas miejscowości, aczkolwiek posiadających wyborną komunikacyę, doskonałe i niezbyt drogie warunki pobytu należy zaliczyć liczne miejscowości położone w Danii nad Zundem, jako to: Klampenborg, Skotborg, Maryalist i inne. Posiadają one przepiękne spacery w lasach okolicznych, dobre warunki odżywiania i pobytu, natomiast mają z wyjątkiem Maryalist brzeg kamienisty, lichą promenadę nadmorską, a wodę kąpielową przeciętnie bez fali i bardzo zimną. Bardziej na północ wysunięte miejsca, jak Skagen, leżące już nad morzem Północnem, mają fale silne lecz klimat ostry, mocne wiatry, są więc ściśle mówiąc *par excellence* kąpielami morskiemi a powietrze posiadające wszelkie cechy powietrza morskiego.

Wszystkie miejscowości, leżące nad Bałtykiem lub Zundem, podatne na willegiaturę, odpowiadają istotne-

mu celowi, o ile natrafimy na lato ciepłe a przynajmniej naogół pogodne. Trafiające się jednakże zbyt często w okolicach Bałtyku lata dżdżyste zmieniają w zupełności ich dodatnią charakterystykę, podówczas bowiem panuje w nich mocna wilgoć, przykre wiatry, a nieraz zimna bardzo dokuczliwe, kąpiel zaś w tych warunkach staje się nawet dla jednostek zupełnie odpornych zbyt zimną. Na Rugii w zimne lato bywa nieraz zaledwie 11⁰ R., jest to już kąpiel, w której zaledwie kilkanaście sekund wytrzymać można. Wrażliwe osobniki, szczególniej kobiety i dzieci, z łatwością dostają katarów dróg oddechowych, często reumatyzmów itp. Rodzi się więc często kwestya przy wyborze miejscowości dla tej kategoryi osobników, nie chcących stracić lata w razie niepogody, o wskazanie miejscowości nadmorskiej cieplejszej, gdzie istotnie, bez ryzyka, mogłyby z korzyścią przepędzić lato. I pod tym względem mamy szereg odpowiednich miejscowości. Dla tej kategoryi osób daleko lepsze są miejscowoszi cieplejsze. — Niestety jednak wszystkie one leżą dość daleko od nas, a zatem połączone ze znacznie większemi kosztami, tem bardziej, że ze względu na odległość i tamtejsze zwyczaje możliwe jest tylko pomieszczenie w hotelach i pensyonatach na ogół dla naszego społeczeństwa dosyć drogich. Do tej kategoryi miejscowości zaliczyć przedewszystkiem należy różne miejsca, położone nad zatoką Quarnero pod Fiume w Dalmacyi, a więc: Abbazya, Lowrana, Portore, Cyrkwienica, Lusino i w. in. Miejscowości te latem nie są zbyt gorące, mają ładne spacery, a niektóre z nich, jak np. Cerkwienica bardzo ładne wybrzeże piasczyste, kąpiele o fali prawie żadnej, przypominają rzeczne, są na ogół ciepłe, latem w sierpniu woda posiada zazwyczaj 18 do 20⁰ R. Warunki pobytu są na ogół dobre a ceny nie bardzo wysokie. Do tejże samej kategoryi zaliczyć należy miejscowości położone w okolicy Tryestu nad Adryatykiem: Porto Rose, Grignano, Duino i w. i.

Do miejscowości, bardzo nadających się dla dzieci na pobyt letni, należy Grado, leżące na lagunach niedaleko Nabreziny pod Tryestem. Miejsce to posiada rzeczywiście dużo powietrza i słońca, wielkie wybrzeże nadaje się bardzo dla dzieci skrofulicznych. Jest jednakże małe i monotonne, pozbawione spacerów i niemal zupełnie roślinności.

Z bardziej od nas odległych miejscowości w wyżej wzmiankowanym kierunku przytoczyć można bardzo liczne miejscowości, leżące we Francyi nad Atlantykiem, w Wandei i Gaskonii a więc: Sables d'Olonne, Royan, Arcachon, St. Trojan (na wyspie Oleron).

Cały szereg tych miejscowości posiada wyborne piasczyste wybrzeże, niektóre z nich jak: Arcachon i St. Trojan i Biaritz posiadają wspaniałe sosnowe lasy, pogodę mają stałą, niezbyt upalną, 18 do 20⁰ R., co przy wietrze nadmorskim nie daje się zbyt odczuwać. Kąpiel mają wyborną, falistą, na ogół ciepłą, przeciętnie 18⁰ R. a nawet i wyżej. Warunki pobytu bardzo dobre. Ceny latem niezbyt wygórowane (około 10 fr.) nawet i niżej, np. na Oleronie. Ujemną stronę stanowi daleka od nas, bardzo męcząca i kosztowna droga. Toż samo da się powiedzieć o licznych miejscach włoskiej i francuskiej Riviery, jako to: Mentony, Cannes, Hyéres, Nervi, Bordigheri itp., znanych u nas jedynie jako miejsca klimatyczne zimowe, które jednakże na ogół mają niezbyt upalne lato i przez Włochów i Francuzów bywają spożytkowywane latem jako wyborne kąpiele morskie, posiadające wodę względnie ciepłą 18 do 20⁰ R., doskonałą falę i wyborne piasczyste wybrzeże, przy warunkach utrzymania o wiele tańszych niż w sezonie zimowym. Lido pod Wenecyą cieszy się od wieku niemal reputacyą doskonałych morskich kąpieli. Kąpiele są istotnie dobre, ciepłe, fala dobra, lecz latem a szczególniej w sierpniu panują tam nadmierne upały, tak że efekt kąpieli jest tylko przemijający, przytem przebywanie tu w lecie czynią niemożliwem grasujące obficie moskity. O wiele lepsze i przyjemniejsze miejsca, jeżeli chodzi o miejsca włoskie, są liczne miejsca kąpielowe, położone na wybrzeżu morza Śródziemnego w prowincyi Lukka niedaleko Florencyi, wśród których zaznaczyć przedewszystkiem należy Viareggio, miejsce wybornie położone i doskonale urządzone pod względem kąpielowym, z falą wyborną. Położenie zaś samego miejsca jest wielce malownicze, w okolicy są bardzo ładne wycieczki a pobyt niezbyt kosztowny (8 do 10 fr.). Dobre również kąpiele posiada Livorno i dalej na południe w zatoce neapolitańskiej położone Castellamare di Stabia niedaleko Pompei. Posiada obok ładnego wybrzeża bardzo piękne spacery w sąsiednie góry.

Pominąwszy wiele innych jeszcze miejscowości kąpielowych, które jako zbyt odległe wyjątkowo tylko mogą być brane pod uwagę, wspomnieć trzeba o kąpielach znajdujących się na wybrzeżu południowego Krymu w Jałcie, Ałupce, Sewastopolu, Gurzufie. Kąpiel w tych wszystkich miejscowościach na ogół jest dobrą, w miesiącach lipcu i sierpniu a nawet i we wrześniu posiada wodę 18 do 19⁰, falę od czasu do czasu bardzo dobrą. Do ujemnych stron jednakże należy dno kamieniste jak np. w Jałcie, brak piasczystego wybrzeża i odpowiedniego spaceru nad morzem, kurz wapnisty i nadmierne upały, panujące tamże szczególniej w sierpniu. Jedynie w Gurzufie, niedaleko Jałty, warunki są na ogół dobre (wybrzeże ładne) lecz za to miejscowość ta odznacza się nadmierną drożyzną, urągającą wszelkim pod tym względem pojęciom zachodnio-europejskim. Bardzo dobre pod każdym względem kąpiele w morzu Czarnem, przy jednocześnie bardzo dobrych warunkach pobytu, istnieją pod Konstantynopolem w morzu Marmara na tak zwanych wyspach Książęcych.

Do kąpieli drugiej grupy, stanowiących kąpiele i powietrze *par excellence* morskie, a jak to wyżej wzmiankowałem, wskazanych jedynie dla odpornych osobników, zaliczyć należy kąpiele morza Północnego i Kanału, które można podzielić jeszcze na dwie kategorye.

1) bardziej łagodne znajdujące się na wybrzeżu;

2) położone na wyspach z charakterem bardziej pobudzającym.

Do pierwszej grupy zaliczyć należy bardzo liczne miejscowości położone na całem wybrzeżu Hollandyi i Belgii, wśród których wspomnę Scheweningen, Blankenberghe, Hayst, Ostendę i t. p.; wszystkie te miejsca mają wybrzeże bardzo ładne, piaszczyste, piękny dopływ, falę dobrą, kąpiel umiarkowanie zimną 14 do 16⁰ R., mają jednak bardzo smutne wybrzeże, pozbawione zupełnie roślinności, panują tam przytem bardzo przykre i częste wiatry. Pomimo to jednakże w lata pogodne kąpiel jest wyborna, powietrze nadzwyczajnie ożywcze, pobudzające, obszerne wybrzeża, dobre utrzymanie, bardzo rozległe spacery nadmorskie i wyborne warunki życiowe.

O wiele bardziej uposażone przez naturę są miejscowości francuskie, położone nad Kanałem w Normandyi i Bretanii jako to: Boulogne, Treport, Dieppe, Fecamp, Trouville, St. Malo, Dinard i wiele innych. Mają one bardzo dobre urządzenia, piękne spacery, ładne wybrzeża piaszczyste, dobry dopływ, kąpiele są jednakże również zimne, i nie przekraczają 14 do 16 R. nawet w lata upalne.

Toż samo da się powiedzieć o miejscowościach angielskich, położonych z drugiej strony Kanału, znakomicie urządzonych, z pięknemi spacerami i wybornymi warunkami pobytu, jak np.: Folkenstone, Brighton,

Worthing, wyspa Wight, Bornemouth i wiele innych. Wszystkie one obok kąpieli służą jednocześnie anglikom za miejsce pobytu letniego od połowy lipca do końca sierpnia, pobyt wówczas tamże jest wielce urozmaicony przez różnorodne rozrywki sportowe, teatra i t. p. [1]).

Wreszcie do kąpieli morskich mocno pobudzających o najistotniejszem, że się tak wyrazić można, powietrzu morskiem zaliczyć należy miejsca kąpielowe na wyspach morza północnego jako to: Sylt, Föhr a przedewszystkiem położoną daleko od wybrzeży, na zupełnie pełnem morzu się znajdującą Helgoland, dalej mniejsze, położone dalej na zachód i bliżej wybrzeża, Borkum Norderney i wiele innych. Szczególniej mocną falę posiada Sylt i Helgoland, obok powietrza nadzwyczaj ruchliwego, które przy ciągłym wietrze jest tylko dla bardzo odpornych osobników możliwe do zniesienia. Kąpiel jest zimna i nadzwyczaj pobudzająca, również jedynie przez mocno odporne osobniki jest dobrze znoszoną.

Miejscowości te przytem, szczególniej Helgoland, pozbawione roślinności, są bardzo smutne, monotonne, a częste niepogody i deszcze czynią pobyt na nich wielce nieprzyjemnym. Pomimo to jednakże spotykałem tam osoby, którym ta samotność i monotonność doskonale dogadzała. Czuły się one dobrze, odzyskiwały apetyt pod wpływem pobudzającego powietrza i kąpieli. Szczególniej dotyczyło to neurasteników o typie przygnębienia z atonią kiszek, osłabionym popędzie płciowym i t. p.

O wiele korzystniejszy i przyjemniejszy pobyt przedstawia wyspa Nordeney; położona blizko lądu, posiada dobre kąpiele i bardzo ruchliwe powietrze. Panują tam jednakże mocne wiatry, a latem wielkie przepełnienie przeważnie niemiecką publicznością. Na Nordeney przebywa zazwyczaj bardzo dużo dzieci skrofulicznych, które bez kąpieli, jedynie przy pobycie na morskiem powietrzu, poprawiają się znakomicie. Tamże istnieją założone z dobroczynnych fundacyi, wybornie urządzone sanatorya dla biednych skrofulicznych dzieci, przepędzających lato w tych miejscowościach. Z chorych, których spostrzegałem, czują się tamże dobrze astmatycy o nerwowym typie cierpienia, różne kategorye neurasteników, osoby dotknięte chronicznym katarem oskrzeli z rozedmą płuc. Aczkolwiek ta ostatnia kategorya chorych nie zawsze znosi owo mocno wietrzne i dosyć zimne powietrze, a szczególniej w lata chłodniejsze pobyt tam nawet u niektórych z nich wpływa ujemnie na stan zdrowia, pogarszając i wywołując zaostrzenie katarów oskrzeli.

Do miejsc kąpielowych o typie mocno pobudzającym a bardziej jeszcze na północ położonych zaliczyć należy Skagen, leżący na samym cyplu północnym Danii, — różne wielce uroczo położone miejscowości kąpielowe na fiordach norwegskich, w Szkocyi północnej, które wyjątkowo tylko odwiedzane bywają przez naszych pacyentów.

Kończąc te uwagi o kąpielach morskich, zwracam uwagę na bardzo poważny czynnik, jaki w odpoczynku wakacyjnym i pobycie leczniczym bardzo poważną gra rolę. Jest to czynnik psychiczny, na który należy zwracać pilną uwagę przy wyborze i wskazaniach miejscowości tej wypoczynku. Idzie tu mianowicie o otoczenie i towarzystwo.

Jakkolwiek więc dla lekarza pierwszą i najgłówniejszą sprawą jest zdrowie pacyenta i możliwa skuteczność wskazywanego środka leczniczego: kąpieli lub pobytu nad morzem, to jednak o czynniku tym zapominać również nie trzeba — wybierając z miejscowości dla zdrowia jednoznacznych taką, w której pobyt byłby pacyentowi najprzyjemniejszym ze względu na sympatyczne otoczenie, możliwość przyjaznych, a przynajmniej życzliwych stosunków z towarzyszami wywczasu lub kuracyi. Nieprzyjazne bowiem środowisko wywiera wpływ uciskający na umysł i usposobienie. Dlatego też o ile to jest możliwe przy uwzględnieniu najważniejszego warunku zdrowia unikać należy wyboru miejscowości z ludnością dla letnika lub kuracyusza nieprzychylnie usposobioną i zastępować je innemi — równoznacznemi a sympatyczniejszemi.

Należy mi na zakończenie wspomnieć jeszcze pokrótce o podróżach morskich, zalecanych szczególniej w ostatnich latach, jako czynnik nietylko hygieniczno-dyetetyczny, ale nawet leczniczy w różnorodnych zaburzeniach, a szczególniej u nerwowców, ludzi przepracowanych, a dalej chorych, dotkniętych cierpieniami dróg oddechowych, nawet przewlekłą gruźlicą. Podróże te cieszą się popularnością szczególniej w Anglii, stąd też i lekarzom angielskim, a głównie H. Weberowi zawdzięczamy wielce interesujące pod tym względem prace, oparte na licznych bardzo doświadczeniach. Dłuższa podróż morska stanowi poniekąd, teoretycznie biorąc, idealne warunki działania przez czas dłuższy powietrza oceanowego, a więc rzeczywiście idealnie czystego, o małych wahaniach dziennych a przytem ciepłego, o ile naturalnie podróż odbywa się w sferach umiarkowanie ciepłych. Jednocześnie brak ruchu czynnego, spokój i jednostajny, spokojny tryb życia wpływa niezwykle dodatnio na uspokojenie stanu nerwowego, przyczem zazwyczaj pod wpływem tych czynników wzmaga się jednocześnie znacznie apetyt, siły i stan ogólny chorych. Te jednakże teoretyczne dodatnie strony mają i odwrotną stronę medalu pod postacią ujemnych czynników, do których Weber zalicza: 1) chorobę morską, która szczególniej u kobiet wpływa wysoce niekorzystnie na ich stan: nieraz nawet pogarszając znacznie ich podstawowe cierpienie; 2) dłuższe podróże, przy najczęściej jednostajnem pożywieniu okrętowem, u niektórych osobników zamiast pobudzenia apetytu, wpływają na jego zmniejszenie, wywołując nawet nieraz zupełny wstręt do jedzenia, stany dyspeptyczne, które naturalnie również bardzo niekorzystnie odbijają się na stanie ogólnym chorych. Zaburzenia w trawieniu a szczególniej rozwolnienia, występują nieraz w podróżach dalszych, dotykających okolic zwrotnikowych; w tych to okolicach ciepłota nadmierna może wywoływać, szczególniej u osobników wątłych, nietylko utratę łaknienia, lecz również bezsenność i ogólne osłabienie.

Co się tyczy wskazań do dłuższych podróży morskich, to jako podstawowe wskazanie H. Weber zaznacza osłabienie systematu nerwowego (tak zwanych przez niemieckich autorów: Reizbare Schwaeche) występujące u ludzi przepracowanych, osłabionych różnemi nadużyciami i t. p. Podróże również korzystnie wpłynąć mogą na rekonwalescentów po przebytych ciężkich chorobach zakaźnych i tyfusie, zapaleniu płuc, u dotkniętych chronicznymi katarami dróg oddechowych, z rozedmą, a nawet w poczynających się okresach suchot. Co się tyczy tejże ostatniej choroby w dalej posuniętych okresach, to w ogóle autorowie angielscy nie wynieśli bardziej dodatnich wyników i nawet wprost ostrzegają przed zalecaniem ich suchotnikom ze względu na brak na okrętach, nawet najbardziej nowożytnie urządzonych, tych wygód i warunków hygieniczno - dyetetycznych, które mieć mogą w dobrze urządzonych nowoczesnych sanatoryach. (Dok. nast.)

---

[1]) Szczegółowy opis tych miejscowości podałem w czasopiśmie „Medycyna" r. 1906 p. t.: „Miejsca kąpielowe Anglii".

Oceny i sprawozdania.

1) Dr. Paweł Sawicki, lekarz zdrojowy: Druskieniki jako miejscowość lecznicza. Warszawa 1906.

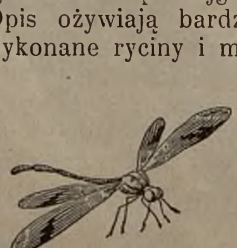
2) Stanisław Grzegorzewski: Przewodnik po Druskienikach i okolicy. Z 30 rysunkami, mapą i planem. Warszawa. Nakład Polskiego Towarzystwa Krajoznawczego 1908.

Wobec rozbudzonego w ostatnich czasach ruchu krajoznawczego, wobec ożywiającej się chęci poznania swej ściślejszej i dalszej ojczyzny twarzą w twarz u szerszego ogółu, bardzo pożytecznemi wydają się nam wydawnictwa mające na celu zapoznanie polskiej publiczności leczącej się z krajowemi wodami, nieraz skuteczniejszemi od zagranicznych. Wydatną działalność rozwinęło pod tym względem Królestwo Polskie, a co najważniejsza skierowało ją odrazu na właściwe tory, tworząc towarzystwa oddane wyłącznie sprawie krajoznawstwa. Do tego zakresu należą obydwie powyższe broszury, z których zamierzamy zdać sprawę. Pierwszą opracował lekarz specyalista, kładąc głównie nacisk na zestawienie istniejących obecnie wiadomości o działaniu wód mineralnych wogóle. Wiadomości te, przeznaczone nie dla lekarzy, przedstawiają znaczny interes dla każdego, kto przywykł zachowywać się zupełnie świadomie względem tak ważnego aktu życiowego, jakim jest leczenie. Szczegółowiej wyłożone jest to wszystko, co dotyczy specyalnie leczenia wodami mineralnemi Druskienik, a co najważniejsza konkluzye w tej kwestyi robione z obserwacyi nad materyałem stałym posiadają do pewnego stopnia charakter kliniczny. Dokładnie jest też podaną tablica analiz wskazująca, że Druskieniki zbliżają się co do swego działania przy skrofułach i reumatyźmie do Kreuznachu. Skład chemiczny druskienickich wód mineralnych określa autor według prof. Inostrancewa jako wód zimnych, średnio chloro-bromokwasowęglowych, zawierających obok sodu dużą ilość wapna i mniej magnezyi. Nie pominął również dr. Sawicki wszystkich współczesnych warunków życia w zdrojowisku z bezstronnem wykazaniem jego zalet i braków, zarówno klimatycznych, jako też i innych. Ostatnie działy mogą oddać rzetelną usługę informacyjną pp. lekarzom.

Całość jest pisana potoczysto, a zwięźle.

Druga broszura, wydana staraniem polskiego Tow. krajoznawczego, mającego na celu zbieranie wiadomości krajoznawczych i szerzenie ich wśród ogółu, oraz gromadzenie zbiorów naukowych, dotyczących ziem polskich, ma znaczenie raczej tylko informacyjne dla polskiego turysty. P. Grzegorzewski opisuje zatem różne drogi prowadzące do Druskienik, podaje wiadomości o nadbrzeżnych miejscowościach niemnowych, które przesuwają się przed oczyma podróżnika, kreśli położenie geograficzne Druskienik, ich rolę w dziejach litewskich, klimat, florę, mówi o badaniach geologicznych i mineralogicznych, o urządzeniach leczniczych i t. p., a wszystko w sposób barwny, niezwykle interesujący.

Szczególnie zajmującemi są wiadomości etnograficzne o ludzie z bliższych i dalszych okolic Druskienik, jako też opis samych okolic np. Rajgrodu, Rotnicy, Lejpun i Merecza. Opis ożywiają bardzo szczęśliwie dobrane i pięknie wykonane ryciny i mapki. *W.*



Wiadomości bieżące.

Frekwencya w naszych zdrojowiskach:

W Ciechocinku	bawiło	do	dnia	31.	sierpnia	osób	8381
„ Druskienikach	„	„	„	15.	lipca	„	3206
„ Iwoniczu	„	„	„	10.	września	„	4746
„ Krynicy	„	„	„	9.	„	„	8569
„ Rabce	„	„	„	1.	„	„	2824
„ Rymanowie	„	„	„	1.	„	„	2232
„ Szczawnicy	„	„	„	1.	„	„	2398
„ Truskawcu	„	„	„	5.	„	„	3606
„ Zakopanem	„	„	„	5.	„	„	6019
„ Żegiestowie	„	„	„	10.	sierpnia	„	697

Listy obce wykazują: Francensbad do 13. września 13778, Giesshübl do 18. sierpnia 360, Karlsbad do 12. września 60.578, Reichenhall do 10. września 13730, Szmeks do 6. września 4179.

Z Zakopanego. Pożegnanie Komisarza klimatycznego p. Madurowicza. Członkowie komisyi klimatycznej postanowili nie urządzać uczty pożegnalnej na cześć ustępującego przewodniczącego komisyi, postanowili natomiast zebrać między sobą pewną kwotę i złożyć ją na ręce p. Madurowicza do dowolnego rozrządzenia. P. Madurowicz, rozstając się z członkami komisyi klimatycznej, wręczył zebraną kwotę 140 kor. p. Dr. Gawlikowi na rzecz tutejszego szpitala.

Posiedzenie komisyi klimatycznej odbyło się 29. sierpnia pod przewodnictwem nowego komisarza p. Władysława Janowicza. Dr. Żychoń poruszył ponownie sprawę czyszczenia Zakopanego. Uchwalono wybrać komisyę (w której skład wchodzą pp.: kom. Janowicz, Dr. Żychoń, Romuald Kulig, jako naczelnik gminy), która ma się zająć zorganizowaniem tej sprawy i ma złożyć sprawozdanie z swych prac na najbliższem posiedzeniu komisyi. — W sprawie automobilów, w której, jak wiadomo, gmina wniosła protest do namiestnictwa, Wydział krajowy zwrócił się o opinię do komisyi klimatycznej. Komisya postanowiła w uchwale swojej zwrócić się do gminy z oświadczeniem, że sprawę automobilów ma zamiar poprzeć, że więc proponuje gminie, iżby protest swój odwołała. — Uchwalono wypłacić dyrektorowi teatru poznańskiego, p. Rygierowi, subwencyę w kwocie 500 kor. z powodu deficytu i postanowiono zaproponować p. Rygierowi, iżby i na rok przyszły zjechał ze swoją drużyną do Zakopanego. Co do zimy zaś, to komisya proponuje dyrekcyi dawanie przedstawień w miesiącach styczniu i lutym. — Uchwalono wreszcie, że cała komisya klimatyczna wchodzi w skład gospodarczego komitetu (do którego należy sekcya lekarska, dziesięciu przedstawicieli gminy oraz Związek turystyczny w Krakowie), który obmyśla środki przyjęcia członków Zjazdu balneologicznego w Zakopanem.

Połączenie telefoniczne z Krakowem. Od dnia 5. września można porozumiewać się telefonicznie z Krakowem. Mównica na poczcie.

Spis lekarzy Polaków ordynujących w zdrojowiskach krajowych i obcych.

Abbazia: Dr. X. Gorski (zimą).

Baden pod Wiedniem: Dr. Kümmerling.

Biarritz: Dr. Bohdanowicz (latem).

Busko: Dr. Drewnowski, Majkowski, Rubinstajn, Sawicki, Sulimirski, Talko.

Bystra: (Sląsk austr.): Dr. Jekels.
Cudowa: Dr. Brodzki (latem).
Ciechocinek: Dr. Arnstein, Besiekierski (chir.), Chwat, Ciągliński, Dembicki, Górski, Grudziński, Holc, Jezierski, Konarzewska, Kuk (dent., 3 razy w tygodniu), Lorentowicz, Lubowski, Polikier, Przyrembel, Pyrz, Ruppert, Rydzykowski, Sinołęcki, Steinberg, Tannenbaum, Wychowski.
Darków: Dr. Klimek.
Druskieniki: Dr. Bujakowski, Konwerski, Markiewicz, Sawicki, Zaleski.
Franzensbad: Dr. Moraczewska, Rosner, Steinsberg, Zeitner.
Gleichenberg: Dr. Bulikowski.
Grado: Dr. Oransz.
Gräfenberg: Dr. Ebel.
Gries koło Bozen: Dr. Nazarkiewicz.
Hall (Bad): Dr. Feuerstein.
Hélouan (Egipt): Dr. Brodzki (zimą).
Inowrocław: Dr. Krzymiński, Przybyszewski.
Iwonicz: Dr. Berger, docent Gabryszewski, Lanes, Stauber, Turzański, Wallach.
Karlsbad: Dr. docent Biernacki, Goldwasser (okul.), Hassewicz, Kaufmann, Kołaczkowski, Kostecki, Kretowicz, Kropf, Maleszewski, Moraczewski, Scharf, Śliwiński, Süsskind. Wasserthal.
Kissingen: Dr. F. Chłapowski, Maciejewski, Modrakowski.
Kołobrzeg: Dr. A. Chłapowski.
Kosów: Dr. Tarnawski.
Krynica: Dr. Aronsohn, Askenazy, Better, Cercha, Dębicki, Ebers, Kmietowicz, Kopf, Lewicki, Lorentski, Mayer, Skórczewski, Tyszecki (dent.), Wąsowicz, Zarzycki, Zathey.
Lovrana: Dr. Żmigród.
Lubień: Dr. Mikolašek, Obmiński.
Marienbad: Dr. Eichhorn, Harajewicz, Kwiatkowski, Liebeskind, Prager, Reinhold, Schermant, Szczepański.
Maryówka: Dr. Zakrzewski.
Meran: Dr. Binder, Knobel (zimą), Żuliński (zimą).
Morszyn: Dr. Hinze.
Nałęczów: Dr. Babski, Dobrucki (raz na tydzień), Gałczyński, Gliński, Makowski, Malewski, Puławski (dyr. zakł.).
Nauhaim: Dr. Jankowski, Łowiński.
Nizza: Dr. Bohdanowicz (zimą).
Odessa: Dr. Jachimowicz.
Oeynhausen: Dr. Janta-Połczyński.
Ojców: Dr. Kozłowski.
Piszczany: Dr. Teichmann.
Połąga: Dr. Skowroński, Świętochowski (zakładowy).
Pustomyty: Dr. Blaim.
Rabka: Dr. Cholewicz, Kaden, Lang, Supiński (l. zakł.).
Reichenhall: Dr. Goldschmidt, Sadowski.
Rymanów: Dr. Bielecki, Dukiet, Regiec.
Salzbrunn: Dr. Górski J.
Sławuta: Dr. Dobrzycki, Dzierzbicki.
Solec: Dr. Daniewski, Knoff.
Swoszowice: Dr. Bogdanik.
Szczawnica: Dr. Gorski, Hammerschlag, Kołączkowski, Kretz, Kruszyński, Mohr, Singer, Żuliński.
Trenczyn: Dr. Filipkiewicz (lek. zakł,), Münz, Wobr.
Truskawiec: Dr. Krzyżanowski, Mindes, Pelczar, Praschil.
Vichy: Dr. Biernawski.
Wiesbaden: Dr. Błociszewski.
Wisła (Śląsk austr.): Dr. Zanietowski.
Zakopane: Dr. Brzeziński, Chramiec, Chwistek, Czaplicki, Dłuska, Dłuski, Gaik, Gawlik, Kraszewski, Łazowski, Majewicz, Sokołowski (dent.), Żychoń.
Żegiestów: Dr. Piotrowski.

Nakładem Polskiego Tow. Balneologicznego. — Drukarnia Związkowa w Krakowie (ulica Mikołajska 13) pod zarządem A. Szyjewskiego.

RYMANÓW-ZDRÓJ

Drukarnia Związkowa w Krakowie.